

# INTENSIVE TRAINING EN YOGA VINYASA

100h

Prévention sanitaire des accidents  
du travail



# Intense training Niveau avancé



Cet Intensive Training s'adresse aux yogis intermédiaires, avancés, danseurs, comédiens, circassiens, enseignants de danse, de yoga. Et professions sportives, praticiens professionnels de sports de haut niveau et de combat. Ces trainings s'articulent autour de séquences cohérentes de niveau avancé qui sont des clés de préparation physique à votre activité. L'attention est portée sur l'alignement corporel, l'organicité des chemins physiques et physiologiques, la pleine conscience, le déploiement respiratoire.

La durée de deux heures de chaque module qualifie l'aspect avancé de la pratique. L'intensive training est réservé au seul niveau technique confirmé.

# 100h DE FORMATION

De la deuxième semaine de septembre à la dernière semaine  
de février

ou

de la deuxième semaine de Janvier à la dernière semaine de  
juin.

De 12h à 14h les mercredis et vendredis

(hors vacances scolaires zone C)



Certifié BALANCE ZONE

LABEL QUALITÉ

- Qualiopi
- Datadock



PARTENAIRES FINANCIERS

- AFDAS
- PÔLE EMPLOI
- OPCO
- AGEFIPH
- FIFPL

N° agrément : 11755353375 - N° Siret : 51761604100037

LIEUX D'ÉTUDE

FGO BARBARA, 1 rue fleury. Paris 18è

3/ [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)



# LE LIEU

À Paris.

Établissement Culturel

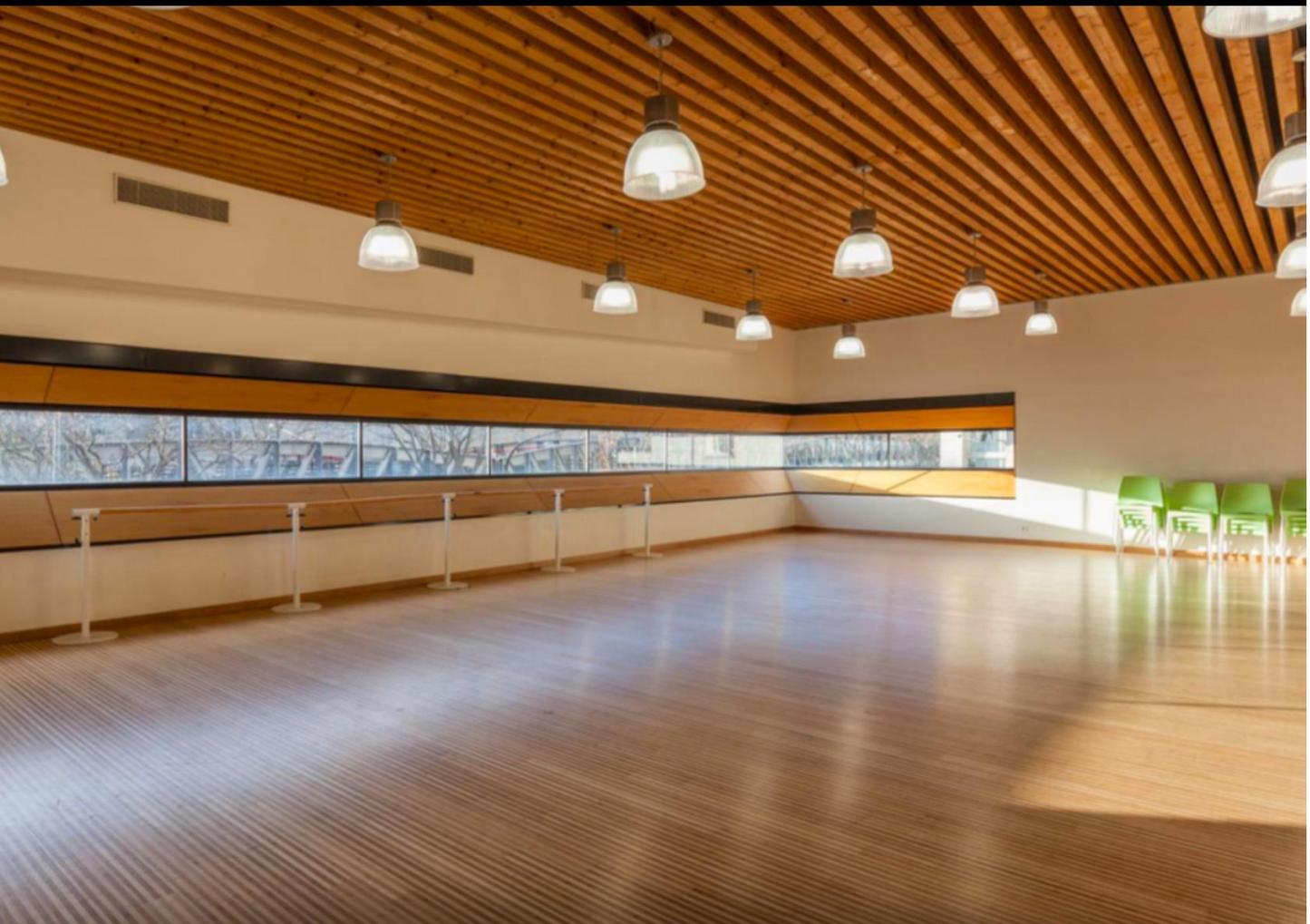
FGO Barbara. 1, rue Fleury. Paris 18<sup>e</sup>

2 studios vous accueillent, 107 et 58 m<sup>2</sup>.

Parquet en bois sans poteau.

Lumière naturelle.

Normes de sécurité Handicap.





## 80 H Pratique intensive

Les mercredis et vendredis 12h-14h

## 10H

Savoir théorique

Accès à une plateforme de documentation pédagogique en ligne (Moodle)  
Liste bibliographique envoyée par mail dès inscription

## 5H

Tutoriels

Votre formateur référent vous accompagne au fil de votre rédactionnel de rapport de stage

## 5H

Dédiées aux nécessités administratives individuelle

# LES MODULES

I- Redéfinir avec les stagiaires la notion de concentration sur les bases de sensations corporelles et visuelles :

Capacité de mise en relation du corps avec l'espace.

Schématisation théorique de l'action respiratoire.

Mise en pratique de l'action respiratoire.

II-Détermination et stimulation

des chaînes musculaires posturales et phasiques.

III-Mise en état de d'interprétation:

libération intégrale de la détente musculaire,

des chaînes utiles au geste et la motricité.

Développement des accès à la sensation,

à la justesse corporelle. Les stagiaires expérimenteront

spécifiquement les résultantes de ce préacquis sur l'état

de présence scénique et de présence physique.

IV-Entretien corporel:

Techniques d'étirement et drainage musculaire.

La formation met en évidence pratique

une batterie d'exercices techniques

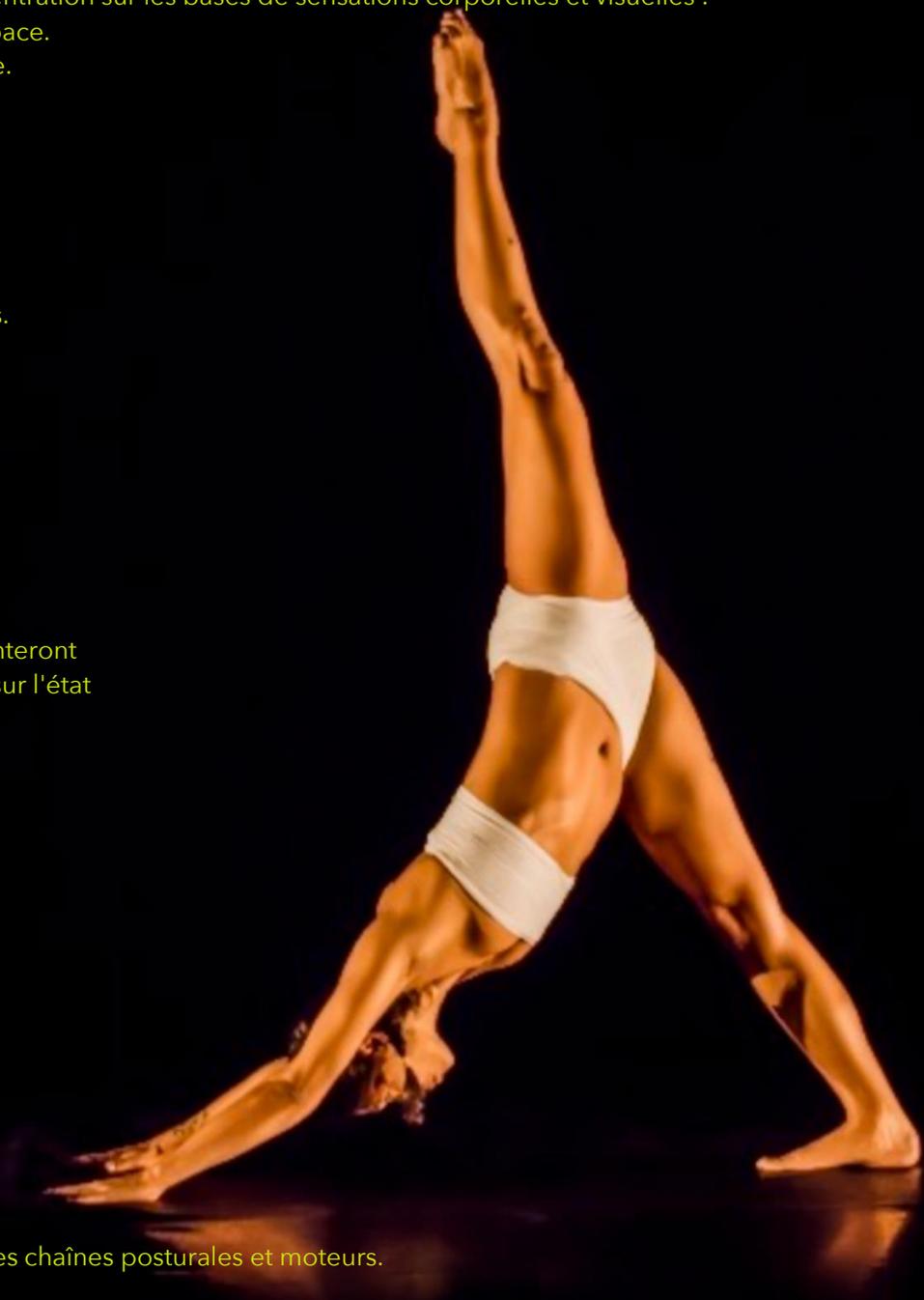
qui s'associent aux prérequis :

capacité de mise en relation spatiale

et respiration pour ré-oxigéner

(élimination des cumuls carboniques,

drainages des toxines et acides contenus dans les chaînes posturales et moteurs.



© Balance Zone 2014

IV-Prévention sanitaire des accidents du travail :

L'accès à la mise en pratique sensorielle des précédents modules prévient les fractures de fatigues qui sont un facteur lourd d'accident dans les professions d'arts vivants et sports de haut niveau.

La formation aborde particulièrement les outils qui permettent de mettre en évidence le défaut de perceptions musculaires, responsables d'une majorité des accidents corporels des professions du spectacle vivant et du sport de haut niveau (Entorses foulures, élongations, déchirures musculaires, ruptures et détériorations ligamentaires).

# LES FORMATRICES

## Laurence Schroeder



Formée à la danse classique au conservatoire d'Avignon, Laurence Schroeder intègre en 1989 l'INSEP danse de Montpellier, puis commence une carrière internationale d'artiste chorégraphique. En 2001, diplômée en choréologie Laban au Conservatoire National Supérieur de Danse et de Musique de Paris, et diplômée d'état de l'enseignement de la danse (D.E) au Centre National de Danse de Paris en 2002.

Entre 2003 et 2009, elle réside à New York afin d'y explorer sa pratique de danse et de yoga. Elle s'engage dans l'enseignement de la danse pour enfants sourds et muets ainsi que la création chorégraphique.

C'est là-bas, en 2006, qu'elle décide d'apprendre et de s'approprier les méthodes d'enseignement du yoga vinyasa. Elle crée son centre d'étude et de pratique quotidienne sur Broadway Avenue. Depuis ces dernières 25 années, le yoga, le tai chi, le qi gong, la danse, la méthode Feldenkrais et l'analyse du mouvement dansé l'ont accompagné fidèlement.

En 2009, de retour à Paris, elle se consacre à la transmission du yoga vinyasa, à la recherche perpétuelle de l'essence de soi dans l'art et la spiritualité.

Elle crée des cours collectifs et privés de yoga comme préparation physique, prévention des accidents corporels.

En 2015, elle formalise sa démarche en créant, en collaboration avec des experts des pratiques corporelles, des formations professionnelles pédagogiques sous le nom de l'organisme dédié « Balance Zone ».

## Cassandra Muñoz



Artiste interprète, danseuse chorégraphe et performeuse. Enfant, elle se forme auprès de Patricia Ferrara qui l'introduit à l'ici et maintenant d'un corps-paysage. Durant sa formation au CDCN Toulouse La Place de la Danse (2012-2014), elle participe aux créations d'Aurélien Richard, Rita Cioffi, Sophie Perez, Xavier Boussiron et Fabrice Lambert.

Depuis, elle développe une pratique corps/souffle/voix en négociation permanente entre expérimentation et représentation auprès de Jean-Marc Matos, Volmir Cordeiro, Marc Thieret, Yair Barelli, Pierre-Benoit Duchet, Nathalie Broizat, Anatoli Vlassov et à partir de 2021, Emmanuel Eggermont. En parallèle, elle est à l'initiative du collectif Volubile spécialisé dans la performance In Situ (2009-2014) et de la compagnie So Far dont la deuxième création "Personne" est accueillie en résidence chez Phia Ménard, Christophe Haleb et au CND Pantin en 2020.

En 2016, elle reprend ses études universitaires à Paris 8 pour apporter une dimension théorique à sa démarche. Depuis 2019, elle performe The Well Cosmos avec Lisa Boostani, artiste visuelle, sur des formats longs, notamment au Centre Pompidou. Sa rencontre avec Laurence Schroeder en 2017 la plonge dans une routine Yogique.

Titulaire d'un certificat 500h Yoga Alliance International et forte de ses expériences plurielles, elle déploie une pratique de Yoga Vinyasa où la conscience de nos postures intimes et collectives tisse à travers le mouvement un équilibre entre puissance, souplesse et fluidité.



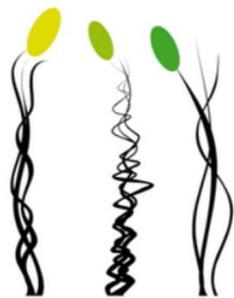
© Marc Thiriet

Contact responsable de formation  
et contact handicap :

Laurence Schroeder  
+ 33 6 01 73 29 00  
contact@balancezone.org

  @balancezoneyoga

[www.balancezone.org](http://www.balancezone.org)



**BALANCE ZONE**

A/ [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)

